Huit exercices pour retrouver votre Respiration Naturelle



artdelarespiration.fr

A lire !

Avant-propos

Bonjour et merci d'avoir téléchargé ce premier livre numérique du blog

l'art de la respiration.fr

Savez-vous quel est un point en commun entre la fatigue chronique, le mal de dos, le stress, l'inflammation, la motivation ou la qualité de vos relations sociales?

Ils sont tous influencés par la qualité de votre respiration!

La respiration a un impact absolument incroyable sur tous les aspects de notre vie. On peut tomber malade à cause d'une mauvaise respiration, on peut être anxieux, on peut prendre du poids… A l'inverse, elle peut donner un contrôle sur énormément de processus physiologiques et psychologiques.

Apprenez à respirer et de nombreuses petites choses vont changer.
Et c'est avec de petits ruisseaux que l'on fait grandes rivières.

Mais d'abord, revenons à la base, qui fait l'objet de ce livre: la respiration naturelle...

Bonne lecture

Yvan

Sommaire

A lire 1
Avant-propos 2
Qui suis-je ? 4
Qu'est-ce que la respiration naturelle? 5
Le diaphragme et son mouvement naturel 8
Comment mettre en place la respiration naturelle? 10
Exercice 1 10
Exercice 2 12
Exercice 3 : La marche respiratoire 13
Exercice 4 : le ressort 15
Exercice 5 : La poussée 17
Profiter des bienfaits de la respiration profonde 18
Exercice 6 : la cohérence cardiaque 18
Exercice 7 : La respiration en boîte 20
Exercice 8 : Utiliser la respiration naturelle pour respirer moins ! 22
Conclusion 23

Qui suis-je ?

Tout d'abord une présentation s'impose.

Je m'appelle Yvan, mon parcours est issu de la biologie pour l'académique et des arts martiaux pour un plan plus pratique. En biologie, mon parcours m'a amené à étudier la physiologie et le métabolisme tandis que les arts martiaux m'ont amené aux techniques respiratoires anciennes et modernes.

Aujourd'hui, je pratique le Systema, un art martial russe basé essentiellement sur les pratiques respiratoires. Son contexte est intéressant puisqu'il permet de mettre les principes de la respiration en application dans un champ d'expérimentation assez vaste.

En plus de cela, associé à des professionnels de la santé, nous étudions les effets de la respiration sur le corps et sa structure principalement mais aussi ses effets sur la physiologie et la psyché.

L'association de savoirs traditionnels, de la pratique, de l'expérience et de la théorie scientifique m'a permis de développer un savoir-faire pointu autour de la respiration.

Aujourd'hui, je considère la pratique de la respiration comme un art en soi.

Observez un nouveau-né en train de respirer...



Qu'est-ce que la respiration complète ?

La respiration complète est le premier mouvement respiratoire à acquérir. Ou plutôt à réacquérir. En effet, c'est le mouvement que l'on observe chez les bébés lorsqu'ils respirent.

Cette respiration est basée sur un relâchement total. Malheureusement, le stress ou les différentes blessures corporelles accumulées au cours de la vie réduit de plus en plus ce relâchement. La conséquence est que notre respiration devient de moins en moins ample et est limitée. Tout l'enjeu de la respiration naturelle sera de prendre conscience de ces tensions et de trouver comment les relâcher. Une fois relâchées, le diaphragme pourra descendre librement dans l'abdomen et réaliser une inspiration structurante et libératrice.

En travaillant cette respiration, vous relâchez l'ensemble de votre chaîne respiratoire. Or, la chaîne respiratoire est liée à la plupart de nos structures corporelle grâce entre autres au diaphragme. La conséquence est que le mouvement respiratoire influe sur notre posture, notre équilibre et le bon fonctionnement de notre corps ! Il est donc nécessaire de retrouver une respiration correcte au quotidien pour que notre corps fonctionne de façon optimale.

Un autre effet du retour de cette respiration permet également chez l'adulte d'avoir un rapport en oxygène optimal. Elle vous rapprochera du temps respiratoire conseillé lors de la cohérence cardiaque par exemple et ceci sans que vous ayez besoin d'y penser. Cela aura pour conséquence à la fois de mieux faire travailler vos muscles mais aussi d'équilibrer votre système nerveux évitant

Enfin, cette respiration développe votre chaîne respiratoire, condition obligatoire pour bien réaliser les autres techniques respiratoires efficacement.

Le diaphragme et son mouvement naturel

Le diaphragme thoracique appelé le plus souvent diaphragme est le muscle principal de la respiration. Il ressemble à peu près à une coupole. Anatomiquement, c'est une structure visco-élastique permettant de séparer la cavité thoracique de la cavité abdominale. Il dessine les limites supérieures du contenu viscéral.

Globalement, le diaphragme se contracte à l'inspiration. De part ses insertions au niveau lombaire, le diaphragme va descendre dans la cavité abdominale en se contractant. Ensuite, lors de l'expiration, le diaphragme se relâche et remonte vers la cavité thoracique. Cependant, ce mouvement extrêmement simple a de grandes conséquences.

La conséquence la plus évidente est le travail sur la cavité viscérale. Les cycles d'inspiration/expiration permettent de faire bouger les viscères. Ceci n'est pas anodin puisque nous n'avons aucun moyen de contrôler les muscles lisses qui les entourent. Or, comme d'habitude, en cas de stress, par l'activité du système orthosympathique, ces muscles se contractent et il est difficile de les étirer. Le diaphragme, via la respiration naturelle offre un véritable massage viscéral permanent.

Moins évident, le rôle du diaphragme sur la posture corporelle. Les muscles de posture vont être partiellement mis en mouvement par le diaphragme. Ceci peut être intéressant pour soulager certaines douleurs liées à des tensions musculaires. Des pistes par exemple montrent que cela pourrait avoir un effet sur les lombalgies chroniques. Ceci a fait l'objet d'un article ailleurs et d'une thèse de médecine.

D'autre part, d'un point de vue purement structurel, via ses insertions au niveau de la colonne, il peut à la fois mobiliser le rachis s'il est en bonne santé ou au contraire le verrouiller s'il est tendu. Cela se sent assez facilement avec la respiration naturelle qui fait bouger les lombaires en réduisant la lordose sur l'inspiration et en la creusant sur l'expiration. Cependant, des effets comparables sont décrits au niveau thoracique, cervical et même crânien!

De part ses nombreux rôles, le diaphragme doit donc être capable de bouger au maximum de ses possibilités. Or, c'est en revenant à la respiration naturelle qu'il en sera capable.

Comment mettre en place la respiration naturelle?

Exercice 1 : mettre en place la respiration naturelle

Pour commencer, nous allons voir le principe de base de la respiration naturelle. Le principe de cette respiration est simple : solliciter l'intégralité de la chaîne respiratoire tout en libérant les points de blocage qui gênerait la respiration. On utilisera donc l'ensemble de l'abdomen, l'ensemble de la cage thoracique et enfin la ceinture scapulaire.

Pour cela, faîtes l'exercice suivant:

- S'allonger sur le dos, les jambes relevées, pieds au sol, le plus détendu possible
- Inspirez par le nez, expirez par la bouche
- Posez une main sur votre abdomen, l'autre sur les flancs. A chaque respiration, vérifiez que vos mains sont repoussées en même temps et que vos lombaires se plaquent au sol.
- Lorsque vous y arrivez, passez la main de l'abdomen sur les côtes. Sur l'inspiration, les côtes devront se « gonfler » après l'ensemble de l'abdomen.
- Lorsque c'est bon, passez la main des flancs sur la clavicule opposée. Vous devez la sentir s'ouvrir après l'étape côtes.
- Cherchez enfin à avoir une respiration complète en ayant une fluidité tout au long de l'inspiration et

de l'expiration. L'expiration se fait également de l'abdomen vers les clavicules.

Et voilà, c'est tout ! Mais ce n'est pas nécessairement facile. Souvent, au début, on n'arrive pas jusqu'à l'étape clavicule. La raison est que l'on force trop la prise d'air, créant des tensions empêchant la chaîne respiratoire d'être sollicitée dans son ensemble. Efforcez-vous de vous détendre pendant que vous inspirez. Dès que vous sentez un blocage, expirez en relâchant la zone, puis recommencez l'inspiration. Il faut quelques semaines pour intégrer cette respiration naturellement.

Exercice 2 : Test de la structure respiratoire

Dans cet exercice nous allons vérifier que la respiration est bien en place à tous les étages. Tenez-vous debout face à un mur, le plus détendu possible.

- Mettez vos mains contre le mur comme pour le repousser, au niveau des hanches
- Mettez-vous sur la pointe des pieds
- Inspirez et poussez contre le mur
- Vous devez être capable de ne pas partir en arrière, sans chercher à vous retenir avec les mollets mais parce que vous vous enfoncez dans le sol.

Recommencez ensuite en mettant vos mains sur le mur à hauteur thoracique puis des épaules. A chaque fois, vous devez sentir que plus vous poussez, plus vous vous enfoncez dans le sol. Ceci indique que vous respirez de façon homogène dans le corps. Votre respiration naturelle prend ainsi la place qu'il faut.

Exercice 3 : La marche respiratoire



La randonnée est parfaite pour la marche respiratoire

Identifier les zones du corps stressées ou répondant le plus au stress est important pour mettre en place la respiration profonde. En effet, connaître ces zones permet de les détendre ou d'éviter qu'elles deviennent tendues par accumulation de stress et limitent ainsi le mouvement du diaphragme. Les entretenir spécifiquement permet à l'instar d'un muscle qu'on entraîne d'être capable de supporter plus de pression sans vous affecter.

Principe de la marche respiratoire : mettre les tensions en lumière en vous imposant du stress, mais un stress assez progressif pour pouvoir rééduquer le corps.

Le protocole est le suivant :

- Inspirez par le nez pendant un pas, expirez par le nez pendant un pas.
- Faites la même chose sur deux pas. Puis lorsque vous êtes à l'aise, 3 pas et cela jusqu'à dix pas.
- Attendez d'être parfaitement à l'aise avant de monter dans les comptes. A l'aise signifie que vous êtes capable de respirer sans sensation d'étouffement ou de tension.
- Lorsqu'une tension apparaît, mettez la zone en mouvement, soit en la bougeant, soit en la massant.
- Une fois à dix, redescendez jusqu'à 1 en éliminant toutes les tensions superflues restantes, toujours en bougeant ou en massant.

Pratiquez cet exercice dès que vous vous rendez à pieds quelque part. Cela travaillera votre chaîne respiratoire et améliorera votre respiration naturelle. Votre corps deviendra de plus en plus mobile et votre psyché de plus en plus stable. Vous perdrez également l'habitude de faire des micro-apnées, source de stress inconscient au cours de la journée.



Exercice 4 : le ressort

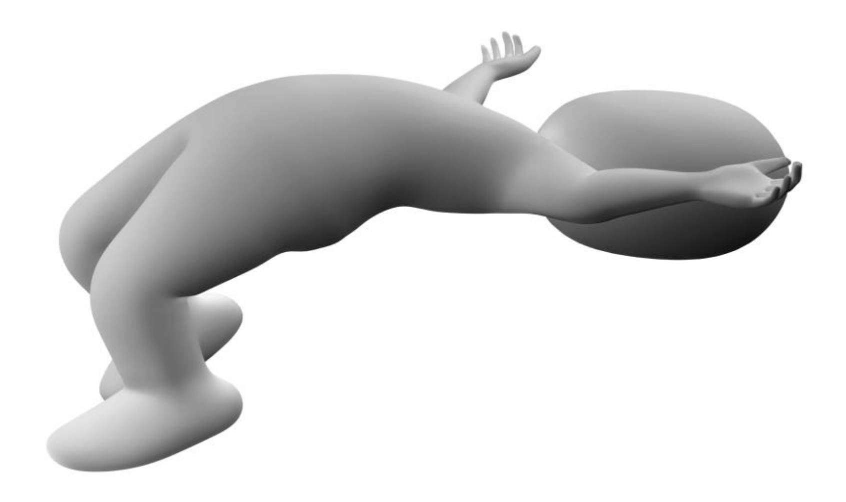
L'impact du mental sur la performance physique est fort. Sans contrôle mental, nos performances peuvent énormément baisser sous stress. Or, la respiration naturelle n'est possible qu'à condition que le mental ne perturbe pas son déplacement. Cet exercice aura pour but d'en prendre conscience pour pouvoir contrôler le mental. Il est intéressant de comparer des performances comme le footing avant et après avoir pratiqué pendant quelques jours cet exercice du ressort (et les exercices respiratoires précédents).

Principe : Faire un effort sous stress pour chercher à contrôler l'impact du mental sur la respiration naturelle.

- Commencez debout. Inspirez et sur l'expiration venez-vous allonger sur le sol.
- Sur l'inspiration suivante venez-vous relever. Si vous n'avez pas fini d'inspirer une fois debout, marchez un peu.
- Sur l'expiration suivante, redescendez au sol pour vous allonger. Si votre expiration n'est pas terminée, roulez un peu ou étirez-vous. Puis enchaînez sur l'inspiration en vous relevant etc…
- Après 5 cycles de montées et descentes, continuez en fermant les yeux pendant 5 minutes
- Lorsque ce n'est plus tenable, récupérez calmement en respirant profondément et reprenez l'exercice.

Pour tenir, sentez quand une tension arrive et empêchez-la de s'installer en changeant votre mouvement ou en bougeant la zone. Soyez toujours conscient de l'apparition des tensions dues à la fois au stress et à votre mouvement. Au fur et à mesure, elles disparaîtront et votre respiration naturelle sera de plus en plus

déliée.



Exercice 5 : La poussée

Cet exercice est un excellent test pour votre respiration profonde. En effet, la respiration profonde doit mettre en place une bonne posture. Si c'est le cas, vous verrez que vous serez extrêmement stable sans être planté dans le sol. C'est ce que nous allons entraîner et évaluer avec cet exercice. Trouvez un partenaire, ou au moins une bonne âme qui acceptera de pousser sur vous sans poser trop de questions...

- Demandez à la personne de pousser très lentement
- au fur et à mesure qu'elle pousse, inspirez
- vous devez sentir que la poussée se diffuse dans votre respiration et par conséquent, vous ne devriez pas sentir de déséquilibre lié à la poussée

Attention, sur cet exercice, on a tendance à vouloir s'opposer avec notre corps. Ne cédez pas à cette facilité, gardez la position debout la plus neutre possible.

A ce stade, vous devriez avoir votre respiration naturelle en place et relativement stable. La suite ? L'utiliser pour agir sur votre physiologie !

Profiter des bienfaits de la respiration profonde

Maintenant que votre respiration naturelle est en place, nous allons chercher à en sentir les bienfaits. En effet, en étant disponible et relâché, cette respiration va directement impacter le système nerveux autonome de façon positive !

Les exercices suivants sont basés là-dessus.

Exercice 6 : la cohérence cardiaque

Quand on parle respiration naturelle, la première technique que je lui associe est la cohérence cardiaque. Cette technique, extrêmement simple, permet de remettre votre système autonome à l'équilibre.

La cohérence cardiaque est un état particulier de la variabilité cardiaque. En pratique, pour l'atteindre, il faut atteindre une fréquence respiratoire de 0,1 Hz, soit 6 respirations par minute. La raison est que cette fréquence est celle sur laquelle fonctionne de nombreux processus physiologiques et en particulier le système sympathique. Il y a donc une mise en résonance de ces systèmes expliquant l'influence de la respiration sur ces derniers.

Cette respiration se pratique plutôt assis ou debout. Néanmoins, une bonne respiration permet de pratiquer

dans n'importe quelle position, y compris allongée.

Il faut inspirer par le nez pendant 5 secondes et expirer par la bouche pendant 5 secondes . Cela prend environ six minutes et c'est à faire trois fois par jour. Pour le retenir, le Dr. O'hara a créé la méthode 365, où chaque chiffre rappelle le protocole.

Comme en méditation, l'attention est portée uniquement sur la respiration. Pour le compte, au début, on peut s'appuyer sur une montre ou alors des vidéos youtube qui à l'aide d'un mobile permet de suivre le rythme. Ces outils sont utiles pour le début mais au final, vous trouverez le bon temps vous-même, sachant en plus qu'il peut y avoir une légère variabilité inter-individu sur le temps exact.

Enfin, détail extrêmement important, faîtes attention au rebond. Qu'est-ce que le rebond? C'est utiliser l'élasticité musculaire du diaphragme pour que le début et la fin de l'inspiration et de l'expiration soient faîtes de façon passive puis d'utiliser cet élan de mouvement pour enclencher le cycle suivant. Cela change tout à la pratique. Ce n'est pas évident et il est bon d'être guidé pour ce point de détail.

En résumé : une inspiration 5 secondes, une expiration 5 secondes pendant 6 minutes, 3 fois par jour.

Exercice 7 : La respiration en boîte

La respiration en boîte ou en carré est un classique de la respiration. Il a été remis au goût du jour par **Marc Devine** qui l'enseigne aux Navy SEALS. Comment cette respiration marche? Elle va à l'image de la **cohérence cardiaque**, elle va équilibrer le système nerveux végétatif en équilibrant inspiration et expiration. En plus de cela, la manière de respirer va occuper le mental. Or, un mental occupé est un mental heureux. Au fur et à mesure de la pratique, le mental va être de moins en moins envahissant puisque vous allez l'apprivoiser.

En effet, outre l'équilibre, on peut rajouter des tâches cognitives lorsque l'on respire et il a été montré que cela aide à la concentration, la créativité et l'intelligence. Je conseille donc cette respiration quand vous avez l'esprit dissipé.

La technique est extrêmement simple. Vous inspirez, vous bloquez, vous expirez, vous bloquez. Vous faîtes un temps pour chaque. La pratique se fait assise pour le travail. Cependant vous pouvez le faire debout ou couché et même en marchant.

Au départ pour vous entraîner, faîtes poumons les plus pleins possible et le plus vide possible sur quatre ou cinq cycles. Ensuite passez à un compte de quatre temps pour chaque étape sans atteindre un niveau d'inconfort dans la respiration. Petit à petit montez le nombre de temps pour chaque.

L'avantage de la boîte, c'est que vous pouvez déséquilibrer le système. Si vous voulez récupérer après un effort, faîtes deux fois plus d'expiration que d'inspiration. Par exemple, 4 inspirations, 8 blocages en apnée pleine, 8 expirations et 4 apnées vides.

Jouez avec cette symétrie et trouvez les applications intéressantes :). A noter, vous pouvez inspirer par le nez et expirer par la bouche mais aussi inspirez par le nez et expirez par le nez.



Exercice 8 : Utiliser la respiration naturelle pour respirer moins !

Savez-vous que pour la plupart d'entre nous, nous sommes intoxiqués à l'oxygène ? En fait, selon le courant Buteyko, nous respirons trop. Paradoxalement, cela signifie que nous assimilons moins bien l'oxygène parce que nous ne conservons pas assez de CO_2.

Comment alors résoudre ce problème ? En respirant moins. Cela peut se faire en tant que conséquence directe de la respiration naturelle. Dans cet exercice, nous allons essayer de respirer longtemps le moins possible.

Pour cela, nous allons procéder de la façon suivante :

- Inspirez par le nez en pendant 5 secondes
- Expirez par le nez pendant 5 secondes.
- Lorsque c'est facile, augmentez le temps
- Inspirez par le nez pendant 6 secondes
- Expirez par le nez pendant 6 secondes
- …
- Inspirez par le nez pendant 15 secondes
- Expirez par le nez pendant 15 secondes
-

Faîtes cet exercice pendant 5 à 10 minutes en travaillant 80% du temps à votre limite. Veillez à bien utiliser la respiration naturelle, la moindre tension vous obligera à arrêter ! C'est un excellent test !

Conclusion

Voilà, nous arrivons au bout de ces huit exercices permettant de mettre en place et d'explorer la respiration profonde. Etant la base du travail respiratoire, il est vraiment important de passer du temps dessus. Autrement, les autres techniques respiratoires n'amèneront pas autant d'effets à cause des tensions résiduelles restant dans le corps.

En règle générale, la respiration naturelle devient intéressante et automatisée au bout de un mois et demi de pratique. En attendant, vous l'aurez volontairement assez vite en pratiquant ne serait-ce que 10 minutes par jour un de ces exercices (en commençant par la partie construction si vous devez prioriser).



Une fois en place, vous aurez le loisir d'explorer toutes les possibilités de la respiration. Profitez des articles du blog pour découvrir d'autres techniques ou encore la chaîne youtube pour avoir des respirations

guidées !

Avec le temps et l'entraînement, pratiquer la respiration est un vrai plaisir, un moment à soi et pour soi. Même au milieu de la tourmente, respirer permet de retrouver un élément agréable. Malheureusement, c'est une pratique qui doit se faire avec le temps, sans attendre du spectaculaire (au moins au début). Cependant, le jeu en vaut la chandelle. Ne passez pas à côté d'une telle richesse !

C'est donc ainsi que je termine ce petit livre numérique et je vous retrouve sur le blog, la page facebook ou le groupe facebook de l'artdelarespiration.fr pour tous vos commentaires et questions !

A bientôt

Yvan